



こころの元気サポーターの会
代表

佐々木 多美子 さん

わたしたちの願いは、サロンが地域の交流の場になること。気軽に話しができて、人とのつながりを感じられる場所でありたいと思っています。どうぞお気軽にお越しください。お待ちしております。



こころの元気

サポーターの会(石越)

こころの元気サポーターの会は、傾聴活動を広め、人に優しいまちづくりに協力したいと願う仲間が集い、今年の3月に発足した会です。

傾聴とは、相手の気持ちや感情、悩みなどを相手の心に寄り添って耳を傾け、ありのまま受け止めて聴くことです。活動は、傾聴について学んだ会員が、毎月第1月曜日の午後1時30分から、石越総合支所に「ほっとサロンあじさい」を開設しています。

心が元気である秘訣は、たくさん話しをすること。会では悩みを解消するお手伝いをしていきますので、どなたでも気軽に立ち寄りください。

【問い合わせ】

代表 佐々木多美子 宅
0228(34)3061

おいしい! 楽しい! 米粉クッキング

米粉フルーツパン



【考案者】堀内 勝之さん (迫)

◆材料【2人分】

パン用米粉	210g	強力粉	90g
塩	6g	水	240g
砂糖	24g	脱脂粉乳	12g
ドライイースト	7g		
マーガリンまたは無塩バター	24g		
ドライフルーツミックス	150g		

◆作り方

- 米粉、強力粉、砂糖、塩、脱脂粉乳、マーガリン、ドライイーストを加え、均一によく混ぜ合わせる。
- ①に水を入れしっかりとこねる。生地を伸ばしたとき、薄いなめらかな膜になるようになったらフルーツミックスを混ぜる。
- 15等分し形を整え、生地が2倍に膨らむまで十分に発酵させる。
- 200℃に予熱したオーブンで15分程度焼く。
【ホームページでそのほかのレシピも紹介しています】

ページェント&ライトアップ情報

淡い光が導く幻想的な世界をお楽しみください。



石ノ森章太郎ふるさと記念館

【期間】12月1日④～H23/1月2日④
【時間】午後5時～10時
【場所】記念館庭園内(散策は無料)
記念館の前庭を主会場とし、約35,000球の電飾による幻想的な世界をお楽しみください。また、地域住民の協力により実現した、周辺道路のライトアップもあわせてお楽しみください。
【問い合わせ】石ノ森章太郎ふるさと記念館
☎ 0220 (35) 1099



豊里駅前「冬の虫通り」

【期間】12月4日④～H23/1月31日④
【時間】午後5時～9時
【場所】JR陸前豊里駅前周辺
陸前豊里駅前周辺の銀杏並木に、イルミネーションを飾り、幻想的な世界を演出します。期間中は、点灯式やクリスマスイベントなども行われます。
【問い合わせ】登米みなみ商工会豊里支所
☎ 0225 (76) 3274



もくもくランドライトアップ

【期間】12月5日④～H23/1月3日④
【時間】午後4時～午前0時
【場所】道の駅津山「もくもくランド」
木のお城を思わせる物産館のライトアップを中心に、各ショップが工夫をこらした装飾と、数々の光の衣をまとった木々が、クリスマスの夜をロマンティックに演出します。
【問い合わせ】道の駅津山「もくもくランド」
☎ 0225 (69) 2341



モバイルとめ
(携帯電話版ホームページ)

http://www.city.tome.miyagi.jp/m/



登米市メール配信サービス
(防災や防犯、イベント・市政に関する情報をメールでお届けします)

http://tomacity.mail-cpt.jp/